PERJUANGAN KELAS DAN KESEHATAN MENTAL: HIDUP UNTUK BERTARUNG DI HARI LAIN

MAELSTROM
DISTRØ

Perjuangan Kelas dan Kesehatan Mental: Hidup untuk Bertarung di Hari Lain

Tulisan ini keluar dari serangkaian diskusi yang terjadi di forum libcom.org. Berulang kali dikemukakan bahwa depresi, penyakit mental, dan tekanan emosional sangat umum di kalangan aktivis politik libertarian. Lebih jauh lagi, menderita penyakit mental sebagai seseorang yang aktif secara politik seringkali datang dengan komplikasinya sendiri. Terkadang komunitas anarkis/aktivis yang lebih luas mendukung dan membantu. Di lain waktu, kita bisa merasa terasing di antara sesama anarkis seperti yang kita rasakan dari masyarakat kapitalis lainnya. Dengan mengingat hal itu, tujuan pamflet ini adalah untuk menawarkan beberapa saran tentang apa yang umumnya membantu

dalam menjaga kesehatan mental secara keseluruhan. Kami memiliki berbagai bagian yang melihat masalah ini dari sudut yang berbeda, kira-kira sebagai berikut:

1) Saran umum
2) Strategi manajemen
3) Catatan pribadi
4) Jaringan
5) Saran dari petugas kesehatan mental yang anarkis/radikal
6) Esai tentang budaya organisasi dan kesehatan mental
7) Tips dan topik diskusi untuk kelompok dan organisasi

Namun, kami tidak ingin berpura-pura bahwa pamflet ini adalah pengganti nasihat medis profesional. Meskipun kami kritis terhadap aspek-aspek tertentu dari perawatan kesehatan mental, jika Anda menderita depresi berat atau mempertimbangkan untuk menyakiti diri sendiri, harap segera berbicara dengan seseorang.

Hidup dengan depresi tidak mudah. Terlalu sering, pada tingkat sosial dan interpersonal, masalah kesehatan mental diabaikan—atau lebih buruk, dihapuskan dengan penderita disalahkan sebagai orang yang lemah atau hanya bereaksi berlebihan. Selain dari rasa keterasingan priba-

di yang sering menyertai penyakit mental, institusi masyarakat kapitalis menawarkan kontrol yang sangat kecil kepada penderita atas perawatan mereka. Pengobatan penyakit jiwa diatomisasi dan dikomodifikasi, lengkap dengan hierarki, pemaksaan dan tekanan anggaran, keuntungan, dan birokrasi. Fasilitas kesehatan mental di sekolah sangat kurang dan meskipun tidak ada masalah untuk membatalkan pekerjaan karena Anda sakit secara fisik, sangat sedikit majikan yang memiliki ketentuan untuk cuti kesehatan mental jangka pendek atau jangka panjang. Rumah sakit dan institusi kesehatan mental seringkali mewujudkan kekuatan institusional yang paling buruk.*

Maka, sangat penting bahwa komunitas perjuangan kelas menganggap serius masalah kesehatan mental. Kesehatan mental harus didiskusikan dan harus ada jaringan di mana penderita dapat berpaling ketika mereka membutuhkan dukungan. Kami berharap pamflet ini dapat menjadi awal untuk mewujudkan hal semacam itu. Kami ingin menekankan lagi, bagaimanapun, bahwa ini bukan pengganti dukungan dan saran dari para profesional medis yang terlatih.

Ini bukan, kita harus menambahkan, serangan terhadap pekerja di industri medis. Banyak dari mereka sangat

berdedikasi pada elemen pekerjaan yang berguna secara sosial— memang, inilah yang sering kali menarik mereka ke lapangan sejak awal. Namun, ini masih tidak mengatasi kendala struktural industri atau fakta bahwa, sebagai pekerja, mereka masih beroperasi dalam kerangka hubungan sosial kapitalis.